



# ¡Conéctese!

## Una Guía para Conectarse con su Comunidad



LIVE WELL  
SAN DIEGO

[LIVEWELLSD.ORG](http://LIVEWELLSD.ORG)

## Acerca de esta guía

Este recurso se lo ofrece el Equipo de Participación Social de Age Well San Diego. Los equipos de Age Well están conformados por adultos mayores y representantes de varias organizaciones comunitarias. Los equipos son coordinados por la Oficina de Servicios para la Independencia de Adultos Mayores de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Para obtener más información sobre Age Well San Diego y cómo se incorpora en la Hoja de Ruta de Age Well, lo cual es el marco integral del Condado de servicios para el envejecimiento, visite [www.livewellsd.org/agingroadmap](http://www.livewellsd.org/agingroadmap).

Para obtener más información sobre los programas y servicios disponibles para adultos mayores y personas con discapacidades, visite [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov) o llame al (800) 339-4661.

*La información sobre los efectos del aislamiento social en este manual se obtuvo de varios fuentes. Favor de consultar la sección de referencias al final del libro para obtener más detalles.*

# Introducción

## Beneficios de la Conexión Social

Tener un sentido de conexión y pertenencia es importante para todos y puede tener un impacto positivo en nuestra salud. Los individuos con fuertes lazos sociales viven más tiempo y son más saludables que aquellos con vínculos sociales débiles. Nuestras relaciones nos animan a cuidarnos mejor, probar cosas nuevas y desarrollar un sentido de propósito. Sin embargo, mantener nuestras relaciones interpersonales puede ser difícil cuando nos refugiamos en lugar, vivimos lejos de la familia, tenemos problemas de salud, carecemos de transporte o estamos ocupados cuidando a los demás.

## El Aislamiento Social vs. La Soledad

El aislamiento social se define por factores medibles como el tamaño de la red social de una persona y el acceso al transporte. La soledad se basa en cómo le hace sentir su nivel de conexión social. Puede sentirse feliz con unos pocos amigos y puede sentirse solo a pesar de tener muchos amigos.

### ¿Quiénes se ven afectados?

Uno de cada tres adultos estadounidenses mayores de 45 años reportan que se sienten solos. Los cuidadores no remunerados, las personas de bajos ingresos y las personas que se identifican como LGBTQ corren un mayor riesgo de soledad. Otros factores que pueden afectar la soledad incluyen tener una red social pequeña, perder a un cónyuge, estar físicamente aislado y tener mala salud. En el condado de San Diego en 2012, el 46% de los adultos mayores estuvieron de acuerdo en que el aislamiento tuvo un afecto negativo en su calidad de vida.

**Si se sienta solo. . .  
*no está solo en su  
soledad.***



## Lo Que Puede Hacer

La mayoría de las personas se benefician de mantener y construir conexiones sociales. Esta guía proporciona estrategias para ayudarlo a conectarse con su comunidad, ya sea que se sienta solo, desee establecer conexiones para evitar la soledad o esté tratando de ayudar a alguien que conoce a conectarse más socialmente.

# Cómo la Conexión Social Afecta a su Cuerpo

## Aislamiento Social

Función cognitiva deteriorada

Depresión, ansiedad

Falta de sueño

Mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Sistema inmunológico comprometido

Aumento o pérdida de peso

Aumento de cortisol (hormona del estrés) liberado de los riñones

Inflamación

## Conexión Social

Función cognitiva mejorada

Estado de ánimo más feliz

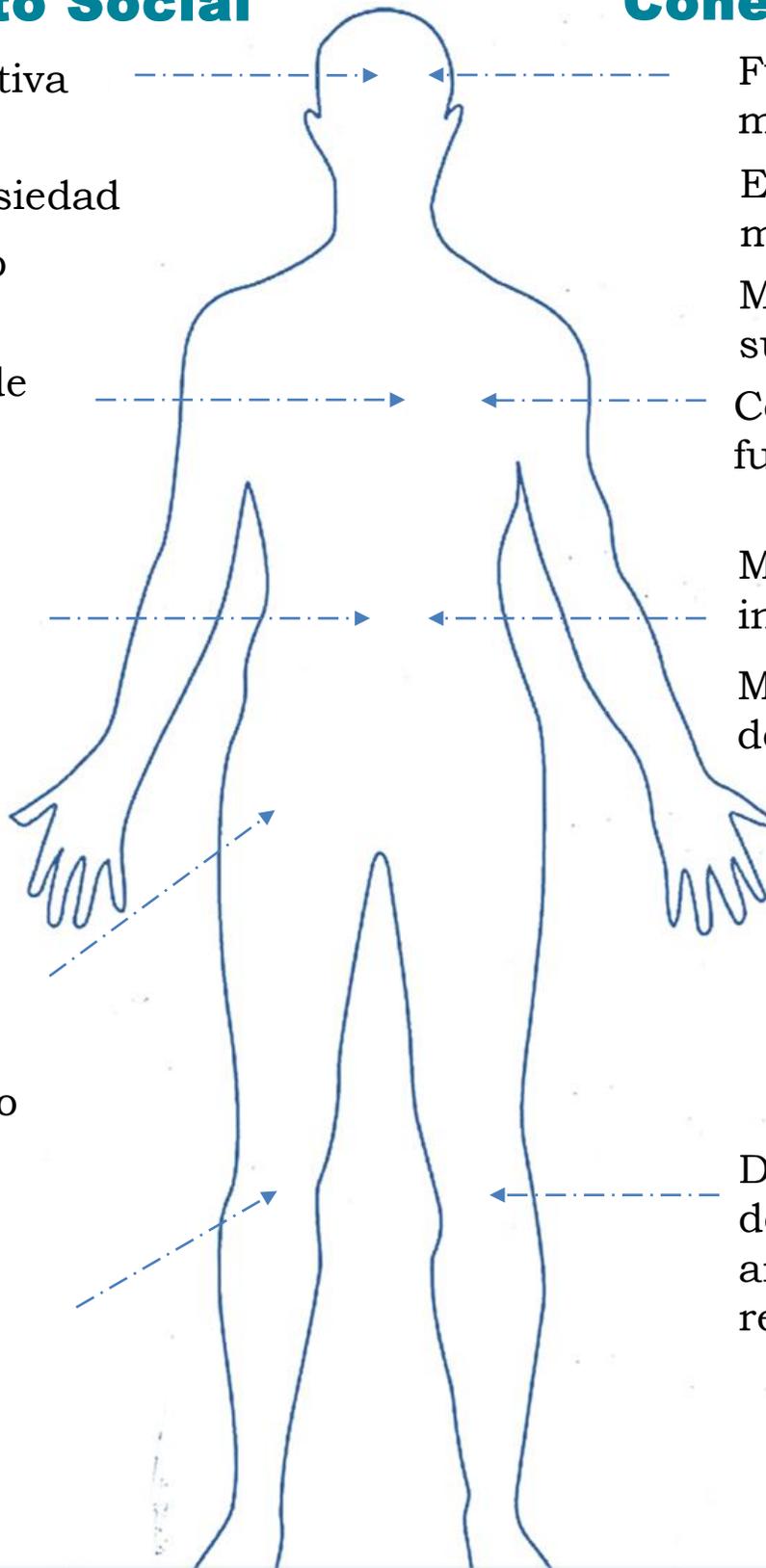
Mejor calidad de sueño

Corazón más fuerte

Mejor función inmune

Mantenimiento de peso

Disminución del riesgo de artritis reumatoide



La soledad y el aislamiento social pueden dañar la salud tanto como fumar 15 cigarrillos al día.

# Primeros Pasos

Puede resultar intimidante dar los primeros pasos para estar más conectado. A continuación son algunas acciones sencillas que puede realizar para conectarse.



Tome una clase en línea y aprenda algo nuevo.



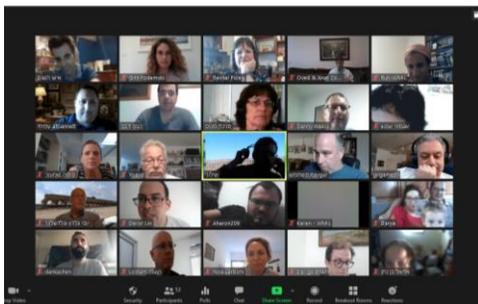
Juega juegos en línea con amigos y seres queridos.



Programe una cita virtual de café o té con un ser querido.



Considere adoptar una mascota.



Obtenga información sobre la tecnología que puede utilizar para hacer videollamadas.



Encuentre oportunidades de voluntariado virtuales y tenga un impacto en su comunidad.

# Superando a los Retos

## Reto

## Sugerencias Para Superar

*"Tengo una enfermedad o discapacidad."*

- Investigue grupos de apoyo para su enfermedad o discapacidad.
- Traiga a un familiar o cuidador con usted cuando intente una nueva actividad.
- Elija una de las actividades en la lista "Formas de participar" en esta guía.

*"No tengo transporte."*

- Llame a los servicios de transporte de FACT al (888) 924-3228.
- Pídale a un vecino, familiar o amigo que lo lleve (¡e invítelo a la actividad!)

*"No conozco a nadie en mi comunidad."*

- Considere las comunidades que podría estar pasando por alto (iglesia, vecinos, grupos de apoyo, grupos de voluntariado).
- Únase a una comunidad en línea como Facebook.
- Llame a sus seres queridos que viván lejos.

*"Me preocupa que la gente no me acepte."*

- ¡Recuerde que no está solo! Hay otros que sientan lo mismo.
- Hable con un ser querido sobre estos miedos.
- Pídale a un familiar o cuidador que lo acompañe.

*"Me da vergüenza cómo he envejecido."*

- ¡Recuerde que todos están envejeciendo!
- Conéctese con personas que estén en la misma etapa de la vida que usted.
- Dese cuenta de que con la edad viene el conocimiento y experiencias valiosas para compartir con la sociedad.
- Practique la gratitud y encuentre alegría en las cosas que aún puede hacer.

# Formas de Participar

## Recursos e Ideas



## Oportunidades Educativas

### **Bibliotecas**

Bibliotecas del Condado: [sdcl.org](http://sdcl.org)

858-694-2415

Bibliotecas de la Ciudad de San Diego:

619-236-5800

[sandiego.gov/public-library](http://sandiego.gov/public-library)

Algunas otras ciudades locales tienen sus propios sistemas de bibliotecas. Encuentre su biblioteca local y explore sus eventos en línea y políticas de endeudamiento actuales. ¡Algunas bibliotecas pueden entregar libros a su hogar!

### **San Diego Oasis**

619-881-6262

Oportunidades virtuales de ejercicio, arte y educación:

<https://san-diego.oasisnet.org/>

### **Universidad Abierta**

Clases en línea: [calstate.edu/extension](http://calstate.edu/extension)

562-951-4880

### **OSHER Lifelong Learning Institute**

Clases en línea y en persona.

Cal State San Marcos: [csusm.edu/el/olli](http://csusm.edu/el/olli)

760-750-4020

San Diego State:

[ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu](http://ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu)

619-594-2863

UC San Diego: [extension.ucsd.edu](http://extension.ucsd.edu)

858-534-3409

## **Covia Well Connected**

877-797-7299

Educación, apoyo y conversación amistosa por teléfono o en línea: [Covia.org/services/well-connected](http://Covia.org/services/well-connected)

## **Selfhelp Centro Virtual para Adultos Mayores**

¡Una comunidad en línea para personas de la tercera edad!  
<https://bit.ly/2hTCOne>

## **Oportunidades de Voluntariado**

### **Programa de Voluntariado para Personas Jubiladas y Adultos Mayores (RSVP)**

858-505-6399

Administrado por la Oficina de Servicios para la Independencia de Adultos Mayores del Condado. El RSVP puede conectarle con más de 90 organizaciones comunitarias que necesitan voluntaries, tal como las autoridades encargadas de la aplicación de la ley, en la atención médica, la educación, las artes y más. ¡Hay oportunidades virtuales disponibles!

### **Interfaith Community Services**

760-489-6380

Programas de voluntariado seguros y virtuales que apoyan a comunidades desatendidas en el norte del condado de San Diego: [interfaithservices.org](http://interfaithservices.org)

### **Ayudar a los Adultos Mayores**

Proporcionar transporte, llamadas amistosas o reparaciones en el hogar. Como voluntario en una organización sin fines de lucro local:

ElderHelp: [elderhelpofsandiego.org](http://elderhelpofsandiego.org)

619-284-9281

Jewish Family Service: [jfssd.org](http://jfssd.org)

858-637-3210

### **Volunteer Match**

Busque oportunidades de voluntariado basadas en sus intereses: [VolunteerMatch.org](http://VolunteerMatch.org)

### **Hermanos y Hermanas Mayores de San Diego**

858-536-4900

Programa de voluntariado de virtual de tutoría para jóvenes: [sdbigs.org](http://sdbigs.org)

### **Programa de RARE Bear (Rare Science)**

Voluntarios cosen osos de peluche para niños:  
<https://bit.ly/2P8MJCT>



## Salud, Ejercicio y Naturaleza

### Parques y Recreación

Parques y Recreación del Condado: [sdparks.org](http://sdparks.org)

Parques y Recreación de la Ciudad de San Diego:

858-565-3600

[sandiego.gov/park-and-recreation](http://sandiego.gov/park-and-recreation). Otras ciudades locales

619-236-6905

pueden tener departamentos de recreación que también puede explorar.

### Club de Feeling Fit

858-495-5500

Clases de ejercicio para adultos mayores en la TV, en DVD, o en línea: [HealthierLivingSD.org](http://HealthierLivingSD.org)

### Tai Chi: Moviéndose para un Mejor Equilibrio

800-495-5500

Clases gratuitas para todos niveles: [HealthierLivingSD.org](http://HealthierLivingSD.org)

### Centros para Adultos Mayores

800-339-4661

Muchos centros para adultos mayores ofrecen comidas para recoger, clases virtuales de ejercicio y otras actividades remotas.

Para encontrar un centro para adultos mayores cerca de usted, llame a la Oficina de Servicios para la Independencia de Adultos Mayores.

### Bailarines en Sillas de Ruedas

858-573-1571

Programas y clases de baile gratuitas y adaptables en línea para todas las edades: [wheelchairdancers.org](http://wheelchairdancers.org)

### Viva Bien en Casa

Este recurso gratuito ofrece consejos y estrategias para mantenerse saludable tanto en la mente como en el cuerpo. Los recursos están organizados por grupo de edad y tema. [Haga clic](#) aquí para visitar al sitio web de Vive Bien en Casa.

## Transporte

### **Facilitar el Acceso al Transporte Coordinado (FACT)**

888-924-3228

Transporte para personas de la tercera edad y personas con discapacidades: [FactSD.org](http://FactSD.org)

### **Autobuses, Trenes y Paratransito Regionales**

Sistema de Tránsito Metropolitano: [sdmts.com](http://sdmts.com)

619-233-3004

Distrito de Tránsito del Norte del Condado: [gonctd.com](http://gonctd.com)

760-966-6500

### **Guía Ride Well to Age Well**

Esta guía proporciona información actualizada sobre los recursos de transporte en el condado de San Diego. Incluye una lista de recursos organizada por región, guías técnicas y un glosario de transporte. [Haga clic aquí](#) para ver la guía.

## Tutoriales de Tecnología

### **Guías de Tecnología de DOROT**

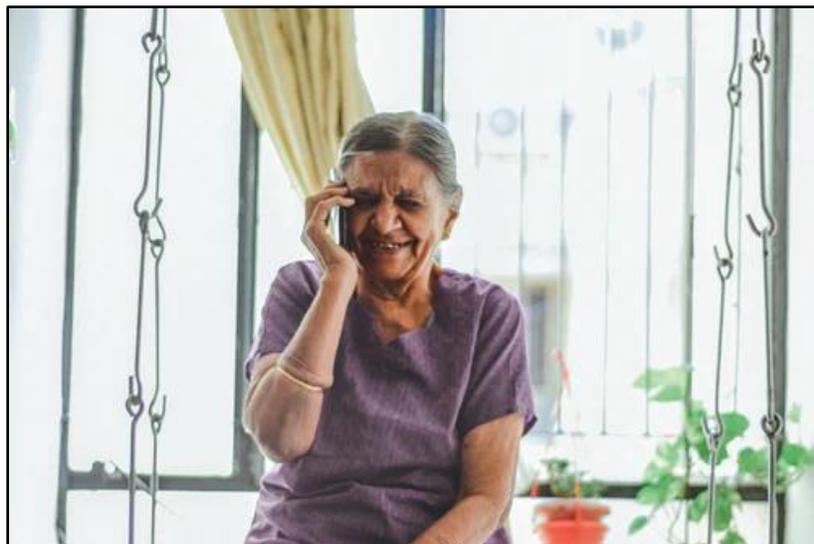
Dorot, una organización sin fines de lucro, desarrolló nuevas guías técnicas que están disponibles para el público. Las guías contienen instrucciones paso a paso sobre cómo enseñar a las personas de la tercera edad a usar su teléfono inteligente para revisar el correo electrónico, hacer llamadas de FaceTime, enviar mensajes de texto y más. <https://bit.ly/3hID70K>

### **Enseñar Tecnología a los Adultos Mayores**

Este artículo describe cómo puede ayudar a un adulto mayor a conectarse, aprender nuevas tecnologías y navegar el mundo en línea de la entrega de alimentos y recetas, la telemedicina y el entretenimiento. <https://bit.ly/2YNJk3W>

### **Quedarse en Casa, Mantenerse Conectado**

Esta guía de recursos de Front Porch Communities and Services ayuda a los adultos mayores a participar y conectarse a través de la tecnología. Este recurso es fácil de usar y tiene sugerencias sobre cómo puede usar la tecnología para participar en una amplia gama de intereses, como la aeronáutica, artesanía, cocinar, salud, entretenimiento, y más. <https://bit.ly/3lutvsJ>



## **Servicios para Ayudarlo a Conectarse**

### **California Phones**

800-806-1191

Dispositivos gratuitos que facilitan la audición, marcar y llamar: [www.californiaphones.org](http://www.californiaphones.org)

### **Clear Captions**

866-868-8695

Llamadas subtituladas gratis: [www.clearcaptions.com](http://www.clearcaptions.com)

## **Entrega de Comida a Domicilio**

### **La Oficina de Servicios para la Independencia de los Adultos Mayores**

800-339-4661

La Oficina de Servicios para la Independencia de los Adultos Mayores (AIS) ofrece servicios de entrega de comidas al hogar para personas que califiquen a través de organizaciones contratadas. Para obtener más información sobre la entrega de comidas, llame al Centro de Llamadas de AIS. El sitio web de AIS también tiene información sobre varios recursos comunitarios relacionados con la alimentación, incluso cómo utilizar aplicaciones móviles populares para la entrega de comidas y más: [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov).

### **Meals on Wheels del Condado de San Diego**

800-5-SENIOR

Entrega de comida diaria para adultos mayores a través del condado: <https://www.meals-on-wheels.org/>

## Registros Diarios/Regulares

### **You Are Not Alone (YANA)** -----

Visitas domiciliarias para adultos mayores que viven en comunidades atendidas por el Alguacil del Condado de San Diego y el Departamento de Policía de San Diego. Comuníquese con su estación local para inscribirse en el programa.

### **ElderHelp- RUOK?**

619-284-9281

Llamadas telefónicas diarias para los adultos mayores en San Diego.

### **Servicio de AgeWell - Lista de Llamadas Sociales**

619-236-6905

La Ciudad de San Diego ofrece llamadas telefónicas diarias para adultos mayores en San Diego en español. Llamadas hechas de lunas a viernes, de 8:00 a 11:00am.

### **Always in Touch**

855-710-2255

Registros diarios y llamadas de socialización semanales:  
[www.always-in-touch.com](http://www.always-in-touch.com)

## Servicios de Salud Mental

### **NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)**

Conéctese con un consejero de crisis capacitado para recibir apoyo en crisis las 24 horas, los 7 días de la semana. Envíe un mensaje de texto a la NAMI al 741-741.

### **Línea de Crisis y Ayuda de San Diego**

888-724-7240

Consejeros experimentados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindarle una referencia para ayudarlo de acuerdo a sus necesidades y para determinar su elegibilidad.

### **Línea de Amistad**

800-971-0016

Línea de crisis acreditada para personas mayores de 60 años. También sirve como una "línea directa" para llamadas de asistencia que no son de emergencia.

**Para más recursos  
llame al 2-1-1**

# Conexiones sociales del cuidador



Según la Asociación Nacional de Cuidadores Familiares, el 91% de los cuidadores tienen sentimientos de soledad y aislamiento. Si se siente solo, ¡no está solo en su soledad!

## Consejos para Cuidadores

- Pida ayuda a sus amigos y familiares.
- Programe descansos regulares para dedicarse al cuidado personal.
- Únase a un grupo de apoyo para cuidadores en línea.

## Organizaciones para Cuidadoras

### **Centro Sureño de Recursos para Cuidadores**

800-827-1008

Educación, capacitación, cuidado de relevo y apoyo gratuito para cuidadores : [caregivercenter.org](http://caregivercenter.org)

### **Alzheimer's Association**

Educación gratuita, oportunidades de voluntariado

y grupos de apoyo para cuidadores : [www.alz.org/sandiego](http://www.alz.org/sandiego)

### **Alzheimer's San Diego**

Educación gratuita, oportunidades de voluntariado y

grupos de apoyo para cuidadores: [www.alzsd.org](http://www.alzsd.org)

### **Coalición de Cuidadores de San Diego**

858-505-6300

Organización comunitaria que ofrece apoyo, educación y promoción para cuidadores: [caregivercoalitionsd.org](http://caregivercoalitionsd.org)

# Ayuda a sus Seres Queridos a Conectarse



Las siguientes frases pueden ayudar a iniciar una conversación para alentar a los seres queridos a conectarse:

- “Voy a intentar (actividad), ¿le gustaría acompañarme?”
- “Siempre le ha interesado \_\_\_\_\_. ¡Deberíamos inscribirle en una clase!”
- “No hemos visto a \_\_\_\_\_ en un tiempo. ¡Deberíamos programar una videollamada con él/ella!”

## Conclusión

A veces requiere valor comunicarse con los demás y probar cosas nuevas cuando se siente solo o socialmente aislado. Los primeros pasos pueden resultar intimidantes, pero no está solo. Es importante recordar que conectarse socialmente es beneficioso para su salud y bienestar. Retribuir a su comunidad, conectarse con sus seres queridos o probar algo nuevo son algunas de las formas de compartir quién eres con el mundo y recuerda que eres valorado.

## Agradecimientos

Esta guía fue desarrollada por el Equipo de Participación Social de Age Well San Diego. Un agradecimiento especial a los estudiantes en prácticas de Age Well, Shannon Hennessy y Théo Gallegos, por sus contribuciones a la investigación, el contenido y el diseño.

# Referencias

## Los Beneficios de la Conexión Social (pág.3)

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS medicine, 7(7), e1000316.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Mehegan, L., Rainville, C., & Skufca, L. (2017). 2016 AARP Social engagement and brain health survey. AARP Research.  
<https://doi.org/10.26419/res.00149.001>

## ¿Quiénes se Ven Afectados? (pág. 3)

Anderson, G.O. & Thayer, C. E. (2018). Loneliness and social connections: a national survey of adults 45 and older. AARP Research.  
<https://doi.org/10.26419/res.00246.001>

San Diego Association of Governments (SANDAG) Service Bureau. (2012). Survey of older Americans living in San Diego county 2012.  
<https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ais/documents/surveyofolderamericans2003report.pdf>

## Cómo la Conexión Social Afecta a su Cuerpo (pág.4)

Cleveland Clinic. (2018, February 23). What happens in your body when you're lonely. <https://health.clevelandclinic.org/what-happens-in-your-body-when-youre-lonely/>

National Institute on Aging. (2019) Research suggests a positive correlation between social interaction and health. <https://www.nia.nih.gov/about/living-long-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/research-suggests-positive>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237.  
<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>